

Cipollata

La **cipollata** è un contorno di verdure a base di cipolle rosse di Tropea e pomodori rossi, profumati con basilico fresco e cotti a lungo. La **cipollata** non è solo un contorno, ma può essere utilizzata per condire la pasta, una torta salata o una focaccia.

La **cipollata** si conserva ottimamente per un paio di giorni, ben coperta in frigorifero. Riscaldarla in padella prima di consumarla, oppure servirla a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **110Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 4 cipolle rosse di Tropea
- 500 ml di Brodo vegetale
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 pomodori rossi da sugo
- 6 foglie di basilico
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Spelare le cipolle, tagliarle a metà e affettarle nello spessore di 3-4 millimetri.
- Scaldare il brodo.
- In una capace padella versare l'olio quindi unire le cipolle e mescolare bene.
- Portare la padella sul fuoco e far sfrigolare per qualche minuto a fiamma vivace, facendo molta attenzione a che la cipolla non bruci, quindi versare un paio di mestoli di brodo.
- Lasciar prendere il bollore, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 20 minuti a fuoco medio.
- Nel frattempo lavare i pomodori, spellarli e tagliarli a tocchetti. Unirli alla cipollata, insieme alle foglie di basilico ben lavate. Proseguire la cottura per altri 20 minuti, aggiungendo brodo quando necessario.
- Al termine della cottura regolare di sale ed unire una manciata di pepe.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

